MEDITASI PERNAFASAN

ANAPANASATI

PETUNJUK KE DALAM

PELAKSANAAN KAMMATTHANA

OLEH:

KASSAPA THERA

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

Pemusatan pikiran yang tekun pada masuk dan keluarnya nafas, bila dipupuk dan dikembangkan, adalah suatu kedamaian dan suatu cara hidup yang menyenangkan.

Tidak hanya itu, juga akan menghalau pikiran-pikiran jahat tak terlatih yang telah timbul dan membuatnya hilang seketika.

Bagaikan, ketika bulan terakhir dari musim panas, debu dan kotoran beterbangan, lalu hujan deras yang turun tiba-tiba menenangkan dan menurunkannya ke bumi seketika.

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

MEDITASI PERNAFASAN

ANAPANASATI

PETUNJUK KE DALAM

PELAKSANAAN KAMMATTHANA

OLEH:

KASSAPA THERA

ABHINHAPACCAVEKKHANA

(Kerap Kali Direnungkan)

Jarā-dhammomhi	Aku akan menderita usia tua,
Jaraṃ anatīto	Aku belum mengatasi usia tua.
Byādhi-dhammomhi	Aku akan menderita sakit,
Byādhiṃ anatīto	Aku belum mengatasi penyakit.
Maraṇa-dhammomhi	Aku akan menderita kematian,
Maraṇaṃ anatīto	Aku belum mengatasi kematian.
Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.	Segala milikku yang kucintai dan kusenangi akan berubah dan terpisah dariku.

Kammassakomhi	Aku adalah pemilik karmaku sendiri.
Kamma-dāyādo	Pewaris karmaku sendiri,
Kamma-yoni	Lahir dan karmaku sendiri,
Kamma-bandhu	Berhubungan dengan karmaku sendiri,
Kamma-paṭisaraṇo	Terlindung oleh karmaku sendiri,
Yaṃ kammaṃ karissāmi	Apa pun karma yang kuperbuat,
Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā	Baik atau buruk,
Tassa dāyādo bhavissāmi	Itulah yang akan kuwarisi.
Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ	Hendaklah ini selalu kita renungkan.

PRAKATA

Pertama kali kami membaca buku "ANAPANASATI", karangan Y.M. KASSAPA THERA, terpetik kesan yang mendalam terhadap pengarang yang mempunyai tujuan mulia mengajarkan MEDITASI PERNAFASAN (*ANAPANASATI*) melalui tulisan beliau yang sederhana tetapi sangat sistematis dan mudah dimengerti. Sangat disayangkan buku yang kami baca tersebut sudah tua, kertasnya menguning, ejaan bahasa Indonesia lama, dan jumlahnya terbatas, sehingga tidak banyak dari mereka yang tertarik pada meditasi dapat menikmati karya indah dari Y.M. KASSAPA THERA. Hal inilah yang menggugah hati kami untuk memperbaharui dan memperbanyak buku meditasi pernafasan (*anapanasati*) agar dapat bermanfaat bagi mereka yang ingin mempelajari meditasi pernafasan (*anapanasati*) secara baik dan benar.

Tidak berlebihan bila kami mengatakan bahwa fisik buku boleh tua dan lapuk, tetapi isi buku tidak pernah tua dan lapuk dan selalu indah dari awal sampai akhir serta mengundang untuk dibuktikan. Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada rekan-rekan yang ikut membantu memperbaharui dan memperbanyak buku meditasi pernafasan (*anapanasati*) dan semoga perbuatan baik yang telah dilakukan akan membawa kebahagiaan yang tak ternilai harganya.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan inspirasi yang baik sehingga melahirkan pikiran yang baik serta ucapan dan perbuatan yang baik, yang akhirnya membawa kebahagiaan. Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Y.J.

DAFTAR ISI

I

KATA PENGANTAR

(OLEH: SOMA THERA)

Sang Buddha, Guru Agung Pengungkap telah mendefinisikan batas dari Kaidah Luhurnya dengan kata-kata tegas dan jelas seperti berikut:

"DUKKHANCEVA PANNAPEMI, DUKKHASSA CA NIRODHAM" yang berarti "Hanya tentang Derita yang Ku-tunjukkan, serta Penghentiannya".

Dengan demikian jelas bahwa dunia Sang Buddha adalah dunia hidup berindera dan dalam dunia mana adanya soal Derita. Dalam dunia-dunia lain, yaitu dunia-dunia yang murni lahiriah yang menjadi bidangnya ilmu pengetahuan ilmiah, tidak terdapat sesuatu ajaran yang langsung mengolah tentang pembebasan, sebab melalui dunia-dunia tersebut tidak akan tercapai kebijaksanaan tertinggi ataupun pembebasan dari penderitaan.

Seni si tukang-kayu harus diwujudkan dalam bentuk kayu, seni si pandai besi harus diwujudkan dalam logam-logam; demikian pula seni sang yogin si tukang-kebijaksanaan yang membebaskan harus diwujudkan dalam pikiran. Pikiran adalah bahannya, dan untuk mencapai tujuannya pikiranlah yang harus dimengerti dan ditempanya, sebab pikiranlah yang menderita dan pikiranlah yang memerlukan pembebasan.

Segala benda-benda dunia luar dikenal manusia hanya secara tak langsung. Hanya pikiran, sang dunia 'dalam', yang dialaminya dengan langsung. Hanya dalam pikiran kita dapat berhadapan muka dengan muka dengan 'kesejatian'. Dan pengetahuan tentang kesejatian tidak mungkin menjadi lengkap tanpa pengertian akan pikiran serta perasaan, cerapan-indera, dan gagasan-gagasan. Dengan pengertian di sini dimaksudkan 'Kebijaksanaan Khusus Yang Menembus' yang diajarkan oleh Sang Pengenal Dunia (Sang *Lokavindu*) yang telah menyelami dasar-dasar yang terdalam daripada samudera kehidupan.

Oleh karena kita tidak mengerti hakekat daripada benda-benda, maka telah sedemikian lamanya, dan kinipun, kita terus mengembara kehilangan akal, kebingungan, asing dalam dunia kita sendiri. Sebenarnya pengembaraan di dalam diri kita itu tak mengetahui, tak mengenal, tercengkeram kesedihan, tertipu oleh bentuk-bentuk, oleh kesenangan-kesenangan indera yang sebentar menguap menghilang, tertipu oleh apa yang kita kira kesejahteraan, kesemuanya itu tidaklah lebih dari dan tidaklah lain dari *Samsara*, Roda Dumadi yang menyakitkan. Maka dalam komentar-komentar atas *Samyutta* dikatakan: "Di sinilah adanya Derita dan di sinilah adanya Surga".

Dan di sinilah di dalam pikiran ini adanya gelanggang untuk berlatih (*Yogabhumi*). Di sinilah di dalam pikiran manusia dapat melengkapi dirinya dengan latihan-latihan untuk memenangkan Sang Pantai Aman, Sang Daerah Cahaya, Sang Damai Sempurna, yang terletak di sebelah sananya kegelapan Laut-Badai si Mara. Untuk melepaskan diri dari cengkeraman si Mara, Sang Maha Sempurna mengajarkan: *"Bermeditasilah, O para Bhikkhu, latihlah Meditasi, sebab dia yang bermeditasi mengetahui sesuatu dengan sebenar-benarnya"*.

Pertama-tama, Meditasi adalah usaha yang membawa Ketenangan dengan jalan memisahkan pikiran dari napsu-napsu dan konsepsi-konsepsi. Oleh Tetua Nagasena pernah diujarkan kepada Raja Milinda. *"Bila O Maharaja, seseorang telah menghias dirinya dengan permata Meditasi maka konsepsi-konsepsi pikiran dari kesenangan badaniah, kemarahan, kekejaman, kesombongan, kesibukkan-kesibukkan, pengertian salah, ketidakpercayaan, dan segala konsepsi-konsepsi palsu akan lari pontang-panting, kucar-kacir serta berserak-serakan apabila mereka harus berhadapan dengan saudara-kandung mereka itu"*.

Laksana benih teratai yang terpendam dalam lumpur di bawah permukaan air sebuah danau, dalam kesunyian pelahan-pelahan ia tumbuh menjulang ke atas mencapai cahaya dan udara. Demikianpun benih kebijaksanaan pelahan-pelahan menembus Lumpur Skandha, iapun tumbuh dalam tenangnya air Meditasi menjulang ke atas mencapai cahaya pengertian dan hawa udara kebebasan.

Dengan menghancurkan pikiran yang menggelapkan, meditasi menyediakan wadah yang sesuai untuk memulai usaha membangun wawasan (Pandangan-terang, *insight*) yang menembus ke dalam keadaan-

keadaan fenomena. Dengan meditasi akan dimenangkan suasana yang serasi, yakni suasana 'dalam' untuk memperkembangkan garis pikiran yang tak terpengaruh rasa menyenangi atau tak menyenangi, yang mampu untuk menyelidiki 'Kesedemikianan' (*thus-is-ness*) daripada benda-benda demi kemampuan melihat Kebenaran secara terang dan sebenar-benarnya.

Bila orang sudah mampu melihat secara itu, maka tidak lagi akan dirinya tergerak oleh getaran-getaran karmanya yang lampau. Dirinya sudah menjadi 'Tuan dari Hidupnya'; Pandangan-terang telah menjadi barang miliknya; dia adalah seperti seorang ahli kimia yang sudah berhasil merubah logam rendah menjadi emas murni. Sesungguhnya dilepaskannya sudah:

"Kodrat umur-tua demi Yang-Tak-Berumur.
Pembakaran demi Sejuk-nyamannya Damai,
Diam, hening, diam sudah diri-nya
Sebab penuh kemelekatannya pada itu semua".

Dari cara-cara meditasi yang diajarkan Sang Buddha, *Anapanasati* (Kewaspadaan atas Pernapasan) adalah sebagai: 'Cara-hidup Para Ariya, Jalan Terbaik, cara hidup Tathagata'. Selain itu disebut juga sebagai 'Yang Penuh-Damai, Yang Terpilih, Yang Tidak Ternodakan, Hidup Bahagia' (*santo ceva panito ca asecanako ca sukho ca viharo*). Dapat juga dikatakan bahwa Meditasi ini dapat segera melenyapkan setiap kejahatan dan kebodohan pikiran yang mungkin timbul (*uppannuppane ca papake akusale dhamme thanaso antaradhapeti*). Meditasi ini berganda-16, dan terdiri dari 4 Kebangkitan Kewaspadaan yang merupakan satu-satunya jalan untuk mencapai 'Yang Tertinggi Itu'.

Pengungkapan methoda meditasi ini diatur dan disusun oleh seorang yang ahli bukan saja dalam sejarah meditasi tetapi yang telah lama pula menyelami pelaksanaannya. Segala perincian yang dibutuhkan seorang yang baru mulai berlatih meditasi, diterangkan dengan selengkapnya. Kitab ini penuh dengan petunjuk-petunjuk hidup sederhana, kuat dan langsung. Kitab ini membakar semangat serta membangun selera untuk melaksanakan meditasi berikut 'hidup lebih tinggi' yang indah murni dalam segala segi-seginya, dan yang terpisah dari 'hidup rendah' yang melulu duniawi.

Di banyak negara-negara baik di Timur maupun di Barat 'Gudang Hukum Panen Lebat' ini telah menabur benih-benih dalam banyak benak hati. Semoga benih-benih itu berakar memenuhi tujuannya dalam bentuk Buah yang baik. Buku ini tergolong yang mudah dimengerti dan ditangkap, dan pada zaman modern kita ini, telah membawakan Sang Ajaran Murni ke seluruh sudut dunia. Sungguh melapangkan hati untuk mengetahui bahwa usaha bernilai ini sedang 'tour' mengelilingi dunia melalui cetakan ini, berbareng menyebarkan Berkah dan Kurnia dari Sang Ajaran yang memperkuat, menghibur, serta memimpin dengan bijaksana.

Kepada mereka yang bercita-cita tinggi, biarlah kitab ini membukakan kata-kata murni dari Sang Buddha (*Pavacana*) tergenggam satu-satunya Jalan yang benar dan efektif untuk keluar dari kesedihan dan mencapai kebahagiaan dari cekikan kebencian dan mencapai kebebasan serta cinta kasih, dari ketakutan dan mara-bahaya dan mencapai sejahtera sempurna.

Kiranya tidaklah terlalu berkelebihan untuk berharap agar para pembaca, sesudah mengetahui akan hal ini, akan memperpadukan perbuatan dan pikiran serta menegakkan semangat untuk mencapai Kebajikan Sempurna, Meditasi, dan Kebijaksanaan. Semoga Sungai Hukum Buddha nan Jernih ini selalu dan terus mengalir membawa manusia menuju kemajuan senantiasa.

BHIKKHU SOMA THERA
Island Hermitage.
Dodanduwa, January 27,1943.

"Walau tujuan luhur: mementingkan tetanggamu,
Namun janganlah tujuanmu sendiri diabaikan;
Demi tujuanmu sendiri biarlah dalam dirimu
bergelora semangat bila tujuanmu dimengerti sudah".
(Dhammapada 166, terjemahan Soma Thera)

II

PENDAHULUAN ANAPANASATI

POKOK MEDITASI

Menurut Ajaran Sang Maha Buddha, ada 40 mata pokok Meditasi yang diperuntukkan bekerjanya pikiran dalam membangun Ketenangan melalui *Jhana* (Pencerapan). Ini adalah disebut *Kamma-tthana*, dan kata *'Thanam'* (tempat, stasiun, landasan). Jadi, *Kammatthana* berarti Landasan Perbuatan, dalam hal ini 'berbuat-bekerja meditasi' (*Samadhi -kamma*).

JHANA

Jhana atau Pencerapan (*Absorption*) tidaklah sama dengan *autohypnotis*. Dalam *autohypnotis* orang berada dalam keadaan tertidur yang tak wajar yang disertai sedikit atau banyak ketidak-sadaran, sedangkan dalam *Jhana* pikiran mencapai puncaknya kesadaran dan berada dalam keadaan terkonsentrir (terpusat).

SYARAT UNTUK BERHASILNYA MEDITASI

Dasar untuk berhasilnya pelaksanaan sebuah *Kammatthana* (yang satu manapun yang dipilih dan 40 Pokok-pokok Meditasi) ialah Kebajikan (*virtues*) yang harus terpelihara secara tekun. Kemurnian kebajikan (*sila-visuddhi*) mutlak perlu untuk sukses pelaksanaan.

Orang harus lebih dulu mengikis habis kulit kayu sebelum dia bisa mulai mempeliturnya mengkilat. Bahayanya pun ada sebab dalam latihan-latihan Meditasi orang terbawa pada suatu ketinggian menakjubkan dimana atmosfir yang halus menerima pikiran dan badan yang halus pula.

Ketinggian yang menakjubkan itu hanya dapat didaki dengan aman oleh calon-calon yang sudah berlatih dengan sempurna dan bertekun dalam kebajikan. Tanpa dibekali apa yang disebut kebajikan maka agak gegabah seseorang mulai berlatih meditasi ini.

(Dalam kitab *Abhidhammattha Sangaha* dan *Visuddhimagga*, meditasi ini dikatakan dapat dilaksanakan setiap orang tanpa ada bahaya, *Gayasih*)

BERHENTI, BERBELOK, MELEPASKAN KEDUNIAWIAN

Apabila seorang telah mulai merasa muak dengan sifat yang mengerikan dan tidak tentunya dunia yang mempermainkan dirinya dan jika pada dirinya timbul hasrat hendak bebas, maka haruslah ia berpaling pada Meditasi. Semakin yakin dirinya dengan mutlaknya kebenaran Ajaran Sang Buddha, semakin cepat pula akan dirasakannya betapa sia-sianya jalan keduniawian itu.

Disadarinya pula betapa sia-sianya mempergunakan waktu yang berharga demi mengejar-ngejar rangsangan kesenangan badani seperti seekor monyet yang gelisah. Kemudian tibalah pada dirinya saat mana tidak lagi mungkin baginya untuk mengambil jalan lain. Kemudian datanglah pengelepasan. Orang-orang duniawi mungkin akan mengejeknya 'Satu hidup yang gagal' atau 'Satu intelek yang kucar-kacir!'

Dalam pada itu teringatlah dia akan Sang Buddha, Kristus, dan guru-guru besar lain yang pernah diejek dengan kata-kata 'orang-gila, si dungu, si aneh' oleh orang-orang munafik yang melulu duniawi. Tetapi tak lagi diindahkannya ejekan, dan tak lama kemudian diapun mengerti bahwa lawakan yang rendah adalah buah dan watak yang rendah dan kasar. Caci-maki si dungu berbalik menjadi nama baik orang yang bijak. Maka diapun menegakkan tekadnya untuk mencapai Yang Tertinggi Itu.

PENGOTORAN DAN PEMURNIAN

Dharma mengajarkan bahwa pikiran itu bersih pada saat kelahiran dan kemudiannya ternoda oleh pemikiran-pemikiran yang berlandaskan napsu, benci, dan hayal. Pemikiran-pemikiran yang kotor juga menodai jasmani noda-noda itu tetap melekat walaupun pikiran-pikiran kotor itu telah lama lenyap, seperti halnya daging busuk yang mengotori kertas yang membungkusnya, kertas itu tetap kotor walaupun daging busuk itu sudah dibuang. Kertas itu akan tercuci bersih oleh hujan, angin dan matahari. Jasmani yang kotor itu akan tercuci bersih oleh

kedermawanan (*dana*), kebajikan (*sila*), dan *Meditasi*. Buahnya Meditasi ialah Kebijaksanaan (*Panna*), dan benihnya Meditasi ialah Kebajikan (*sila*).

Pertama-tama seorang *yogavacara* menegakkan tekad untuk mencapai kebajikan (*sila*). Ia terkenang akan apa yang disabdakan Sang Maha Sempurna tentang *sila* dan berusahalah dia untuk mencapainya. Diingatkan bahwa Meditasi tanpa *Sila* tidaklah mungkin seperti tak mungkinnya badan tanpa kepala, atau rumah tanpa fondasi. Rumah mana akan rubuh terbalik jika sekali saja terlanda angin kencang. *Sila* adalah dasar untuk memelihara semua perbuatan yang baik, bahkan akar daripada segala kebaikan.

Dengan *Sila* tidaklah berarti dengan menghafal *paritta-paritta* atau mentaati aturan-aturan saja. *SILA* adalah PENGWARNAAN PIKIRAN AKIBAT KEHENDAK (*cetana-cetasika*). *Sila* timbul sebagai hasil dari usaha menjaga pintu-pintu perkataan dan perbuatan. Usaha ini akan menarik diri kita dari kekotoran dan berbareng mendorong kita ke jurusan 'keadaan pikiran yang bersih dari napsu-napsu rendah'. Inilah *Sila* sejati yang laksana kapal memungkinkan kita untuk menjelajahi samudera kehidupan ini dengan aman dan sentosa.

Sila adalah Hujan yang memandamkan Api penyakit dari kehidupan.
Sila adalah Tangga Emas yang menjulang tinggi hinga ke Surga.
Sila adalah Cap daripada Harta Hyperkosmis-nya sekalian *Arahat*.
Sila adalah *Mantra* tiada taranya dan harus dilindungi.
Sila adalah Batu Karang yang kokoh tak-tergoyahkan dengan tak henti-hentinya memancar cinta-kasih dan kasih-sayang.
Sila adalah Pohon Seribu Abad yang berbuah kehormatan nan luhur.
Sila adalah Buket Bunga yang menarik lebah madu penyanjungan.
Di antara perhiasan-perhiasan, *sila* adalah Maha Penghias. Di antara wewangian-wewangian, *sila* adalah Yang Terharum. *sila* adalah Teratai Maha Indah yang memperindahkan Danau Buddha.

Dia yang memiliki *Sila* akan terus menjulang tinggi, tak pernah dia menurun pada keadaan yang lebih rendah, sebab dirinya telah berdiam dalam Benteng yang tak terserang lagi oleh *Kilesa*.

Seperti halnya seluruh dunia mempersembahkan harta di bawah kakinya seorang penakluk, Sang Bunda *Sila* yang dipersuburkan oleh

Meditasi memenangkan, menganugerahkan kekuatan harumnya meditasi kepada sang *yogavacara*. Dengan *Sila* sebagai Perisai sang *yogavacara* memukul mundur semua musuh-musuhnya: keserakahan, napsu-napsu rendah, kekejaman, kekuasaan, kesombongan. Tidaklah ia bergaul dengan orang-orang yang congkak kosong melompong dan orang-orang yang tidak memiliki kewaspadaan. Selalu akan ingat bahwa ia mencari *KUSALA EKAGATA CITTA*, maka bertemanlah ia dengan orang-orang yang lemah-lembut dan penuh dengan kewaspadaan.

BAGIAN DARI POKOK MEDITASI

Dari 40 *Kammatthana* yang diajarkan Sang Buddha:
10 adalah terdiri dari alat-alat atau cara-cara yang disebut *Kasina*.
10 adalah tergolong pada *Anussati* (Mengenang kembali), dan *Anapanasati* adalah yang terakhir dalam golongan *kammatthana* ini.
10 adalah tergolong pada *Asubha* (kekotoran) atau mayat-mayat dalam berbagai-bagai taraf pembusukan.
4 Keadaan Yang Luhur (*Brahmavihara*) yaitu terdiri dan *Metta*, *Karuna*, *Mudita*, dan *Uppekha*
1 Penggagasan yaitu persepsi atas jijiknya makanan (*Ahara Patikula Sanna*)
dan yang terakhir
1 Analisa akan segala sesuatu sehingga sampai kepada 'yang terakhir' yaitu Empat Maha Unsur (*Eatuelhatuvavatthana*)
4 *Arupajhana*

MEMPERSATUKAN KESADARAN

Berlatih salah satu *Kammatthana* tersebut akan menghasilkan pemusatan pikiran (konsentrasi) sedikit banyaknya sesuai usaha seseorang. Abu tertiup berhamburan oleh angin tetapi kalau air disiramkan atas abu itu maka abu basah itu tidak lagi akan tertiup berhamburan. Sang *yogavacara* menyiramkan air suatu *Kammatthana* atas 'abu' pikirannya dan mencapai suatu ukuran dan konsentrasi pemikiran yang bersih, tergantung atas mutu air, cara pelaksanaannya, dan mutu abu itu sendiri.

PERUMPAMAAN ANAK SAPI LIAR

Oleh karena manusia telah lama melekat pada indera-indera dan benda-benda keinderaan, maka tidak mudah untuk dapat mengendalikan pikiran dengan suatu *Kammatthana*. Soal ini akan menjadi lebih jelas dengan sebuah perumpamaan. Misalnya menjinakkan seekor anak sapi liar: Orang memisahkan anak sapi yang liar dari induknya, hutannya dan tempat makan-minumnya yang biasa. Diikatnya anak sapi yang berontak-rontak hendak meloloskan diri; kemudian ia menjadi lemah kelelahan dan lama kelamaan tali yang mengikatnya semakin memendek sehingga terpaksa ia duduk kepayahan di samping tonggak dimana tali itu terikat. Demikian pula si *yogavacara* memisahkan dirinya dari rumah dan kebiasaan hidupnya yang manja, lalu pergi ke suatu tempat yang sepi dan sunyi. Diikatnya dengan 'tali' kewaspadaan, kepada 'tonggak' *Kammatthana* yang dipilihnya; berangsur-angsur pikirannya yang berontak menjadi teduh dan dapat dikendalikan. Dengan pelahan-pelahan memperkuat kewaspadaan dicapainya pemusatan pikiran.

PERBEDAAN ANTARA PRAKTEK HINDU DAN BUDDHIS

Perlu dimengerti bahwa Meditasi Buddhis *Anapanasati* yang berlandaskan napas bukan 'latihan napas'. Tujuannya bukan untuk memperbesarkan otot atau membangun kekuatan badan. Meditasi ini tidak sama dengan 'senam napas' yang diajarkan dalam *Pranayama Yoga*.

Raja dan *Hatha Yoga* dilatih dengan tujuan membangkitkan kewaskitaan (*clairvoyance*) dan apa yang diperkirakan penunggalan dengan Makhluk Agung, dsb. Untuk suksesnya latihan ini diperlukan pelaksanaan syarat seperti 'frebum-linguae' (lipatan lendir di bawah lidah) harus dipotong dan susu lidah dipencet keluar. Atau proses-proses lain yang serupa. Syarat permulaan ini penting untuk berhasilnya suatu praktek sistem Yoga.

Walaupun hasil-hasil yang dicapai para Yogi Hindu (yang berhayal akan Jiwa Agung dan Jiwa Perorangan) itu tinggi, namun hasil-hasil itu bersifat duniawi (*mundane*). Hasil yang sama dalam hal kemampuan luar biasa (*supernormal faculty*) dan dalam hal penciptaan fenomena juga dicapai oleh seorang Buddhis tetapi diterimanya selaku *'hadiah sambilan'* yang insidentiil atau sebagai sesuatu yang tidak penting.

Hasil-hasil mana sudah akan diterimanya dalam Tingkat-Empat latihan *Anapanasati* ini dan hasil-hasil itupun dicapainya tanpa hidup bertapa yang ketat ataupun siksaan-siksaan badaniah apapun.

Orang Buddhis diajar untuk tidak menghiraukan peristiwa-peristiwa yang tidak penting itu sebab tujuannya terletak di sebelah sana segala 'permainan-permainan' itu; tujuannya tercapai apabila dia sudah menyelesaikan dengan baik 4 Tingkat yang lebih tinggi lagi daripada *Kammatthana* ini (yakni Tingkat 5-8) yang akan membawanya kepada Sang *Lokuttara* (Sang Ultra-duniawi, *the Supra-mundane*) yang dalam kitab-kitab terpujikan: "Dari raja-raja lebih agung, dari dewa-dewa lebih bahagia, kegilaan akan kehidupan berhenti sudah".

Meditasi Buddhis melarang segala macam pernapasan yang tak wajar. Pernapasan harus tidak dipaksakan atau ditahan secara apapun juga. Orang hanya diminta untuk memperhatikan napas serta perubahan-perubahannya sehingga tercapai pikiran yang terpusat (konsentrasi).

UNTUK SIAPA LATIHAN INI DIANJURKAN

Anapanasati atau Perhatian atas tarikan dan pengeluaran napas adalah suatu proses yang dianjurkan untuk orang-orang yang wataknya tumpul (*mohacarita*) dan juga untuk orang-orang berwatak cendekia (*vitakka-carita*).

Dengan 'watak tumpul' di sini dimaksudkan pikiran yang tak bisa menghargai bekerjanya Sebab dan Akibat dalam bidang moral (kesusilaan) meskipun dalam hal-hal lain pikiran itu memiliki kecerdasan luar biasa. Seperti disabdakan Sang Maha Terberkah: *"Bhikkhu, Tathagata tidak mengajarkan Anapanasati kepada orang-orang yang pikirannya suram, si dungu"* (*Naham bhikkhave muthassatissa asampajanassa anapanasati bhavanam vadami*).

Sesungguhnya, *Kammatthana* manapun juga tidak mungkin dapat dilaksanakan dengan berhasil baik tanpa sedikit-banyak kecerdasan akal dan penembusan dan *anapanasati* adalah terkenal sebagai 'Meditasi Pilihan Para Buddha'. Dapat pula dilihat Bahwa *Anapanasati* adalah *Kammatthana* kesayangan Para *Paccekabuddha*. Para *Arahat* pun menyebutnya 'Penunjang khusus atau tanah subur mereka di tengah-tengah tandusnya gurun-pasir'.

Sebenarnya tanpa Meditasi tidak akan ada Kebijaksanaan tetapi tanpa kebijaksanaan tidak akan ada Meditasi dalam artikata yang sebenar-benarnya. Lebih-lebih akan hal ini dirasakan dalam latihan-latihan *Anapanasati* yang objeknya sesuatu yang tak mantap dan mudah sekali menghilang. Semakin maju semakin sukar sebab objeknya yaitu napas bertambah lama bertambah halus hingga sampai pada titik hampir menghilang. Bagi orang yang baru berlatih dan belum berpengalaman dalam meditasi, hal ini akan sangat membingungkan. Seperti sepotong kain sutera yang halus, jika akan dijahit maka jarum yang digunakan harus halus dan tajam ujungnya. *Anapanasati* adalah 'kain sutera' itu, pikiran adalah 'jarum' itu dan kecendekiaan menembus adalah ujung 'mata jarum' itu.

III

ISYARAT DAN RINGKASAN

TEMPAT YANG SESUAI UNTUK BERLATIH MEDITASI INI

Suara ribut dan bunyi-bunyi adalah sangat bertentangan dengan *Anapanasati*. Ribut-ribut mengganggu dan menggelisahkan pikiran yang telah terlatih dan terkekang. Maka itu jauhkanlah diri dari tempat-tempat yang biasa digunakan sehari-hari. Tempat yang sunyi dalam hutan sangat cocok untuk berlatih. Kitab-kitab menganjurkan tiga macam tempat yang sesuai untuk berlatih meditasi ini:

1. Hutan, kira-kira seribu langkah dari dalamnya hutan,
2. Di bawah pohon yang rimbun di tempat yang sunyi,
3. Tempat-tempat yang sepi seperti di gunung, lembah yang terlindung, gua batu, perkuburan, rimba, padang rumput, dsb.

Hutan adalah yang paling sesuai untuk musim panas, untuk orang-orang yang tenang dan orang-orang yang wataknya tumpul yakni orang-orang yang belum mengerti atau menghargai bekerjanya hukum Sebab dan Akibat dalam lapangan moral. Tempat di bawah pohon rimbun adalah terbaik bagi orang-orang yang gelisah atau yang wataknya pemarah (*dosacarita*). Tempat sepi yang terlindung dari hujan sangat menguntungkan bagi orang-orang yang perasaannya halus dan juga bagi orang-orang yang gugup dan tak mantap, orang-orang yang periang dan orang-orang yang berwatak kehawa-napsuan (*ragacarita*).

SIKAP DUDUK DALAM MEDITASI INI

Kaki kiri disilang di atas paha kanan dan kaki kanan di atas paha kiri; sikap duduk dengan salah satu paha sedikit membengkok sebab saling mengikat (*urubandha asana*) adalah paling disenangi para Kuno di zaman dahulu. Kalau sudah menjadi biasa sikap duduk ini amat kuat dan dapat dipertahankan dengan lama dengan punggung tegak lurus dan pernapasan tidak terhalang. Kalau sudah menjadi biasa sikap ini bahkan akan amat menyenangkan.

CARA MENGATASI KESULITAN-KESULITAN DALAM LATIHAN

Dalam latihan-latihan Meditasi ini mungkin akan timbul kesulitan-kesulitan yang dapat ditanggulangi dengan cara-cara seperti berikut:

1. Dengan mempelajari kesulitan-kesulitan itu (*uggaha*).
2. Bertanya tentang apa yang tak dimengerti (*paripuccha*).
3. Merenungkan Tanda atau Objek dari Meditasi (*upatthana*).
4. Mengalami *Jhana* penuh (*appana*).
5. Merenungkan sifat-sifat dari pokok Meditasi dan mengenali taraf-taraf latihan melalui apa yang dialami (*lakhana*).

IKHTISAR DARI LATIHAN-LATIHAN

Pelaksanaan latihan Meditasi *Anapanasati* ini adalah terdiri dari delapan tingkat, yaitu:

1. Menghitung Masuk dan Keluarnya Napas (*ganana*)
2. Mengikuti Napas dan Pikiran (*anubandhana*)
3. Kewaspadaan atas Sentuhan Napas di pintu hidung (*phusana*)
4. Menempatkan Pikiran atas Objek Meditasi (*thapana*)
5. Menyadari Sifat Tak-tetap Napas (*sallakkhana*)
6. Penyadaran Sang Jalan (*vivatta*)
7. Penyadaran akan Pembuahan (*parisuddhi*)
8. Refleksi: Melihat kesemuanya berulang-ulang (*patipassana*)

Buku ini tidak bermaksud hendak mengolah 4 Tingkat yang belakangan dan Latihan Meditasi *Anapanasati* (yaitu Tingkat 5-8). Tiap tingkat membawa pada tingkat berikutnya dan sesudahnya menyempurnakan Tingkat IV sang *yogavacara* menjadi 'Seorang Yang Telah Mencapai Tinggi' sebab ia telah mencapai keadaan luhur daripada *JHANA* dan dengan demikian mampu 'menghasilkan fenomena-fenomena yang berkekuatan' bilamana dan kapan saja kehendakinya.

Kemajuan lebih lanjut dalam Empat Tingkat lebih tinggi akan memimpinnya pada Kearahatan dan Keheningan *Nirwana*. Empat tingkat lebih tinggi itu adalah berurusan dengan Sang Jalan (*Magga*) dan murni Ultra-duniawi (*ultra-mundano*). Si *yogavacara* akan merasa bahwa usahanya dalam mencapai Yang-Ultra-Duniawi akan lebih berbuah kalau lebih dulu dia memperkembangkan diri dan mencapai setinggi mungkin 'yang-duniawi' (*the mundano*), atau dengan perkataan lain, kalau lebih dulu dia menyempurnakan dan mencapai setinggi

mungkin hasil daripada latihan-latihan Empat Pertama Meditasi *Anapanasati* ini.

Para ahli dimensi keempat yang sangat dikejar-kejar tetapi yang amat membigungkan, bisa mencapai Yang-Ultra-Duniawi kalau kepada mereka ditunjukkan, lalu dimengerti cara serta jalannya dan kalau mereka mengerti pula betapa sia-sianya 'yang duniawi' itu.

IV

MULAI BEKERJA

CARA MULAI

Sesudah makan dan istirahat untuk menghilangkan rasa mengantuk, sesudah membersihkan badan, rambut, kuku, kumis, sesudah menukar pakaian bersih, setelah membelakangkan pikiran-pikiran yang mengganggu antara lain: perniagaan, penyakit, keluarga, kekuatiran, keraguan maka pergilah si *yogavacara* menyendiri ke tempat yang telah dipilihnya dan duduklah ia menghadap ke Timur: dikirimnya itikad-baiknya (*metta*) kepada semua makhluk-makhluk; yang tinggi dan yang rendah, yang besar dan kecil, yang jauh dan dekat, yang kelihatan dan tak-kelihatan. Dijauhkannya rasa sombong dan kehayalan, dengan penuh rasa cinta kasih, tenang, yakin dan bakti direnungkannya tentang Sang Trimustika, yaitu Sang Maha Terberkah, Hukum Hyperkosmis, Himpunan Para *Arahat* lalu masuklah ia ke dalam Perlindungannya.

MENGENANG PERINCIAN LATIHAN

Kini diingatnya kembali semua yang telah dipelajarinya tentang latihan latihan *Anapanasati*—keagungannya, kebesarannya, tingkat-tingkatnya dan hasil-hasil yang akan dicapainya. Diingatnya apa yag disabdakan Sang Maha Terberkah mengenai pelaksanaan latihan-latihan ini: *"O Bhikkhu-Bhikkhu jika seseorang yang telah diterima ke dalam Persaudaraan ini, karena takut akan proses kehidupan, lalu berlatihlah ia Anapanasati untuk jangka waktu yang singkatpun, maka O Bhikkhu-Bhikkhu, dia sudah berdiam dalam meditasi, ia sudah berbuat sesuai ajaran kuno yang baik, ia telah menjalankan apa yang telah dijalankan Tathagata, dia sudah memakan 'buah yang baik'—jika demikian besarnya berkahnya bila dilaksanakan dalam jangka waktu singkat, maka betapa besar-berkahnya bila dilaksanakan dalam jangka waktu yang panjang".*

OBJEK PENDAHULUAN DARI PADA MEDITASI

Walaupun si *yogavacara* bermeditasi atas pernapasan dengan memperhatikan cepat atau perlahan, panjang atau pendeknya napas, namun yang menjadi Objek Pendahuluan (*Parikama Nimitta*) adalah Pintu-Hidung, yakni di antara ujung hidung dan bibir atas. Pada pintu-hidung inilah dirasakannya 'pukulan' daripada napas dan pada itulah dia memutuskan perhatiannya.

V

ANAPANASATI TINGKAT I

(MENGHITUNG TARIK NAFAS)

Dalam tingkat ini latihan mulai dihubungkan dengan hitungan. Dalam bathinnya si *yogavacara* menghitung 'satu' ketika ia menarik napas, 'dua' ketika ia mengeluarkan napas dsb. Janganlah dia menghitung kurang dari lima, atau lebih dari sepuluh. Hendaknya ia memilih satu seri hitungan tertentu, yaitu di antara 5 dan 10 seri hitungan yang mana harus dipergunakannya seterusnya. Setelah sampai pada ujung seri hitungan yang dipilihnya, dia mulai lagi dari 'satu', dan seterusnya.

HITUNGAN PAK TANI

Hitungan yang kurang dari 5 akan mengganggu sebab di situ tak terdapat cukup ruang antara satu seri hitungan dengan seri berikutnya, seperti menghitung banyak sapi-sapi dalam kandang yang kecil. Sedangkan hitungan yang lebih dari 10 akan mengalihkan perhatian dari napas kepada hitungan itu sendiri. Sebaliknya kalau si *yogavacara* tidak berpegang pada satu seri hitungan tertentu maka pikirannya akan dirongrong keraguan.

Pada tahap permulaan biarlah hitungan itu terjadi pada setiap ujungnya napas, yaitu dengan mencatat dalam bathinnya 'satu' di ujungnya tarikan napas, 'dua' di ujungnya pengeluaran napas dst, seperti seorang petani yang menghitung takaran beras setiap kali ia menuangkan isinya barulah ia menghitung.

HITUNGAN GEMBALA SAPI

Kemudian, setelah mahir dengan cara hitungan di atas, kini biarlah hitungan itu terjadi pada permulaan tiap tarikan dan pengeluaran napas. Seperti seorang gembala menghitung sapi-sapinya ketika sapi-sapi itu memasuki atau keluar dari kandang. Untuk pelaksanaan ini si *yogavacara* berkonsentrasi atas Pintu Hidungnya (*dvara*) dan di

sanalah dia menghitung, kenapa harus demikian? Sebab dalam tahap ini kalau dia mengikuti napas terlalu ke dalam/jauh pikirannya akan berbelok oleh spekulasi atas proses lahiriah daripada pernapasan dan dengan demikian gagallah latihan itu.

Dengan demikian, dalam tahap pendahuluan ini hendaklah si *yogavacara* berkonsentrasi pada Pintu-Hidungnya, hanya di situ saja, terus-terus sampai sempurna, sebab di sinilah permulaan dari latihan-latihan tanpa hitungan yang akan menyusul.

BERAPA LAMA BERLATIH DENGAN HITUNGAN

Beberapa lamakah harus si *yogavacara* berlatih dengan memakai hitungan? Dia harus berlatih demikian lamanya sehingga tanpa bantuan hitungan dia bisa berkonsentrasi pada napasnya. Berapa lama latihan ini harus diteruskan adalah tergantung sepenuhnya pada si *yogavacara* sendiri—mungkin dalam beberapa menit, jam, hari, atau berapa tahun pun.

JANGANLAH NAPAS DIHALANG-HALANGI

Baik dalam tahap ini maupun dalam tahap-tahap yang lalu, janganlah pernapasan dibuat-buat, dipaksa-paksakan, ataupun ditahan-tahan. Dengan seri hitungan yang kedua ini napas akan menjadi cepat dengan sewajarnya. CATATLAH DALAM BATHIN MENCEPAT ATAU MELAMBATNYA NAPAS ITU SAJA.

VI

ANAPANASATI TINGKAT II

(AYUNAN NAFAS)

Bilamana si *yogavacara* sudah dapat memusatkan pikirannya atas napas tanpa bantuan hitungan, maka tibalah dia pada Tingkat II ini. Kini hitungan dikesampingkan dan si *yogavacara* memusatkan perhatiannya pada napas.

Tetapi pikirannya masih mungkin berkeliaran, apalagi sekarang hitungan tidak lagi membantunya. Maka itu haruslah dia menujukan pikirannya pada napas mulai dari titik permulaan melalui pertengahan sampai ke ujungnya napas dan kembali lagi. Ini harus dilatihnya terus sampai sempurna. Tingkat ini adalah bertalian dengan bagian pertama dari Tingkat I dimana napas diikuti tetapi di sini tanpa catatan hitungan di kedua ujungnya.

PERUMPAMAAN SI-PINCANG DAN AYUNAN

Seorang pincang membuatkan anaknya sebuah ayunan yang tempat duduknya persegi empat. Ketika ayunan itu diayunkannya dan lewat di hadapannya, dengan mudah dapat dilihatnya mula-mula bagian depan dari ayunan itu. Dengan demikian diikutinya satu 'ayunan lengkap'.

Demikian juga si *yogavacara* yang duduk teguh dalam meditasi, diikutinya 'ayunan lengkap' daripada napasnya yang terdiri dari titik-permulaan, pertengahan, dan titik ujung dan kemudian melalui pertengahan kembali pula ke titik permulaan. Bilamana perhatiannya atas tiga tahap napas itu sudah menjadi otomatis maka selesailah latihan Tingkat Dua ini.

VII

ANAPANASATI TINGKAT III

(KONSENTRASI PADA SENTUHAN NAFAS)

Tingkat ini adalah bertalian dengan bagian latihan hitungan di Tingkat I. Sekarang perhatian dititik-pusatkan atas kontak atau sentuhan napas di pintu-hidung dan kali inipun si *yogavacara* berkonsentrasi pada napas yang sedang memasuki atau meninggalkan pintu-hidung. Misalnya, seorang penjaga pintu kota yang memperhatikan orang-orang yang masuk keluar kota tetapi tidak menghiraukan ke mana mereka pergi setelah mereka lewat dari pintu kota.

Pikiran tidak diizinkan untuk mengikuti jalannya pernapasan. Hanya sentuhan napas di pintu-hidung atau pintu-hidung itu sendiri yang dijadikan Objek pada konsentrasi. Si *yogavacara* mencatat keluar dan masuknya napas di 'pintu' tersebut, tetapi walaupun ia tidak berkonsentrasi pada napas namun secara otomatis ia menyadari juga akan titik pertengahan dan titik ujungnya napas. Penyadaran yang otomatis atas 'ayunan lengkap' daripada napas walaupun ia berkonsentrasi atas pintu-hidung adalah 'buah sempurna' atau hasil daripada latihan-latihan yang sudah terlaksana dengan baik dalam Tingkat Dua.

PERUMPAMAAN SI TUKANG GERGAJI

Contoh: Latihan ini diumpamakan dengan seorang yang menggergaji sebatang balok di atas tanah yang rata. Perhatiannya tertuju pada gigi-gigi gergaji yang memotong balok itu. Meskipun dia menyadarinya tetapi tidaklah dia memperhatikan gigi-gigi gergaji yang bergerak menuju balok itu ataupun yang bergerak dari balok itu. Dengan demikian dapatlah dilihat 'usaha yang bertenaga' *padhana* yaitu aksi pemotongan balok. Kerja (*payoga*) daripada si penggergaji ialah apa yang tercapai dengan penggergajian itu.

Seperti si penggergaji adalah si *yogavacara*. Seperti balok di atas tanah rata yang mempermudah penggergajian adalah pintu hidung selaku objek pembantu (*upannibandhana nimitta*). Seperti gigi gergaji adalah Napas. Seperti si penggergaji memperhatikan gigi gergaji yang sedang memotong balok, begitupun si *yogavacara* memperhatikan sentuhan napas di pintu hidungnya. Si penggergaji menyadari bergeraknya gigi gergaji dari dan ke balok tetapi tidak menghiraukannya; demikian juga si *yogavacara* menyadari masuk dan keluarnya napas dari dan ke pintu-hidung tetapi tidak melayaninya. Seperti aksi pemotongan balok itu adalah tenaga jasmaniah dan bathiniannya si *yogavacara*. Seperti tercapainya hasil kerja dari si penggergaji demikianpun tercapainya penghancuran napsu-napsu rendah serta berkurangnya konsepsi-konsepsi pemikiran keliru daripada sang *yogavacara*.

Proses lenyapnya napsu-napsu rendah dan berkurangnya konsepsi-konsepsi pemikiran akan selesai setelah si *yogavacara* melaksanakan dengan baik latihan-latihan dalam Tingkat IV. Tegasnya proses itu adalah tertindasnya rintangan-rintangan yang disebut *Nivarana*, yaitu yang mencakup napsu-napsu kesenangan badani (kesenangan keinderaan), kemarahan, kemalasan, kelengahan, kesibuk-kesibukan, keruwetan-pikiran, dan ketidak-yakinan. Singkatnya kesemuanya itu menunjukkan pada tercapainya *Jhana* atau keadaan daripada *Jhana*.

MANFAATNYA LATIHAN

Keuntungan lain yang masih akan diterima sang *yogavacara* ialah penghancur leburan 'Sepuluh Belenggu' (*Sannojana*) melalui methoda Jalan pemurnian. Ini akan terjadi dalam kemajuan-kemajuan latihan dalam Empat Tingkat yang lebih tinggi dari Meditasi ini dan secara mutlak tercapai dalam Tingkat Akhir (Tingkat VIII) dalam mana si *yogavacara* akan mengalami rasa Nikmatnya Pembebasan (*Vimutti-sukha*).

Tetapi jauh sebelum keuntungan itu dapat dipetiknya, latihan-latihan dan praktek-prakteknya sudah sempurna. Pikirannya tidak lagi tertuju pada napas atau pintu hidung. Pikiran telah hening dalam *Jhana*. Kesegaran serta Kekuatan Halus yang tak tercatat sedikitpun telah hadir. Hanya Keuntungan (*Visesa*) yang menunggu untuk dipetik.

VIII

TANDA ATAU OBYEK YANG TIMBUL DALAM LATIHAN MEDITASI

MENGHILANGNYA TANDA ATAU OBYEK

Perbedaan *Anapanasati* dengan *kammatthana-kammatthana* lain ialah dalam *kammatthana-kammatthana* lain obyek atau tanda meditasi (*Nimitta*) semakin lama menjadi semakin jelas, tetapi dalam *Anapanasati* obyeknya yaitu napas bertambah lama bertambah samar. Perubahan ini (yaitu penghalusan napas) tidak terjadi sekaligus atau secara mendadak.

Seorang yang lemah dan lelah menjatuhkan diri di atas kursi dan kursi itupun memenjot serta mengeluarkan bunyi. Sebaliknya seorang yang sehat dan segar akan duduk dengan pelahan sehingga kursi itu tidak akan memenjot ataupun berbunyi.

Oleh karena itu sang *yogavacara* sudah melatih badan dan pikirannya dalam meditasi dan *Sila* yang sempurna sehingga mencapai suatu keadaan yang murni dan 'ringan', maka dengan lemah gemulai dia 'meluncur' pada pernapasan yang semakin lama semakin menghalus. Perubahan-perubahan ini terus-menerus disadarinya hingga pada suatu ketika dia tidak lagi mengetahui apakah dia masih bernapas atau tidak. Kesemuanya ini terjadi dengan sedemikian halusnya sehingga tidak mungkin baginya untuk mengetahui dengan tepat saat mana dia telah memasuki tingkat meditasi berikutnya yang lebih tinggi.

APA YANG HARUS DIPERBUAT BILA TANDA ITU MENGHILANG

Sampai di sini *Jhana* masih belum juga dimenangkan dan hendaknya latihan-latihan jangan dikendorkan. Hendaknya si *yogavacara* merenungkan: "Siapakah yang tak bernapas Ini? Siapakah yang bernapas itu? Di manakah napas itu sekarang?"

"Bayi dalam kandungan tidak bernapas. Orang yang terlelap dalam cairan tidak dapat bernapas. Orang dalam keadaan tercekik lemas tidak bernapas. Dalam keadaan *Jhana* Ke-IV terdapatlah berhentinya

napas. Makhluk-makhluk surga, baik yang berbentuk maupun yang tak-berbentuk, tidak bernapas, demikian pula para *Arahat* dalam keadaan *Nirodha Samapatti*".

Lalu ditegaskannya kepada dirinya sendiri: "Tetapi kamu (dirinya sendiri) tidak berada dalam salah satu keadaan itu, maka itu kamu mempunyai napas. Akan tetapi oleh karena masih kurang murni maka kamu tidak bisa menyadari napas yang sudah menghalus".

TERARAH PADA PIKIRAN YANG TUNGGAL

Pemikiran atas tarikan napas adalah satu pemikiran dan pemikiran atas keluarnya napas adalah satu pemikiran yang lain dan pemikiran atas pintu hidung adalah satu pemikiran yang lain pula. Ketiga pemikiran itu diperlukan selaku pembantu dalam mencapai Meditasi Pendekatan (*Upacara Samadhi*) atau *Jhana*-penuh. Tetapi tiga pemikiran tidak condong pada konsentrasi, sedangkan 'satu' pemikiran tidak mungkin menjadikan *Anapasati* (*'Ana'*—tarikan-napas; *'Apana'*—pengeluaran-napas) yang merupakan dasar daripada Meditasi ini. Jadi, sesudah pernapasan sekarang tampaknya seakan-akan sudah berhenti maka 'tiga pemikiran' itu diperpadukan sedemikian rupa sehingga manjadi 'satu' dan meditasipun akan menuju kearah tercapainya apa yang disebut 'Gambar Pantulan' (*Patibhaga Nimitta*).

PERUMPAMAAN PEMBAJAK YANG LELAH

Seorang petani membajak tanah di sawahnya, kemudian dia menjadi letih, lalu dikendorkannya tali les sapi-sapinya dan berbaringlah dia beristirahat kemudian dia tertidur. Ketika bangun didapatinya sapi-sapinya sudah menghilang. Dia tidak membuang-buang waktu mencari jejak-jejak sapi-sapinya tetapi pergilah ia langsung ke tempat minum sapi-sapi itu sebab ia mengetahui mereka ada di sana. Di sana ditemukannya sapi-sapi itu lalu diikatnya. Demikian juga si *yogavacara* langsung pergi ke pintu hidungnya untuk menemukan kembali Objek-meditasinya yang menghilang, dan dengan *Sati* sebagai tali les, dan Penembusan sebagai cambuk, dengan gigih diperolehnya kembali tujuan daripada napas yang seakan-akan berhenti.

TANDA YANG TIMBUL

Peristiwa napas yang tampaknya seakan-akan sudah berhenti adalah sama dengan peristiwa Obyek Yang Timbul dalam halnya *kammatthana-kammatthana* lain. Walaupun si *yogavacara* sudah melampaui Obyek-pendahuluannya (*Parikamma Nimitta*) namun masihlah dia dalam Meditasi Pendahuluan (*Parikamma Samadhi*). Obyek yang timbul ini sekarang sudah dicapainya dan tidak berapa lama kemudian, mungkin dalam beberapa hari, dia akan mencapai pula Gambar Pantulan Bathin, pencapaian mana berarti permulaan daripada Tingkat berikutnya yakni Tingkat IV.

IX

ANAPANASATI TINGKAT IV

(MENEMPATKAN PIKIRAN ATAS OBYEK DALAM PERNAFASAN)

BERBAGAI BENTUK *PATIBHAGA NIMITTA*

Dengan tercapainya *Patibhaga Nimitta* si *yogavacara* tiba ke tingkat empat ini. Adapun *Patibhaga Nimitta* itu tiba tidak sama wujudnya kepada semua orang. Pada sebagian orang peristiwa ini datang disertai rasa gembira yang halus laksana halusnya sutera, atau angin sepoi-sepoi yang nyaman menyenangkan. Para pengarang telah coba mempersamakannya dengan: Cahaya bintang, batu permata bulat, mutiara, kalung rantai perak, kalungan bunga teratai, bulan purnama, matahari, dan lain-lain.

PERUMPAMAAN 'KHOTBAH'

Banyak siswa-siswa mendengarkan sebuah khotbah. Mereka kemudian diminta pendapat masing-masing atas khotbah itu. Seorang siswa teringat akan seluruh khotbah itu dan dipersamakannya dengan air yang mengalir turun dari gunung sehubungan dengan mengalirnya kata-kata dengan lancar dan tak terputus-putus. Siswa yang kedua mengatakan bahwa dia terpesona oleh arti dan keindahan kata-kata dari khotbah itu dan diperbandingkannya dengan pohon-pohon, buah-buahan dan bunga-bunga yang indah. Siswa yang ketiga menyatakan dirinya tertarik oleh persimpangan jalan pemikiran yang terbawa dalam khotbah itu dan diibaratkannya seperti pohon besar yang rimbun dengan dahan-dahannya yang lebat dengan bunga-bunga dan buah-buah yang bermanfaat. Demikianlah caranya manusia 'mampu mengenali' sesuatu, masing-masing sesuai dan sejalan dengan cahaya pengertiannya sendiri.

Bilamana *Patibhaga Nimitta* dan Meditasi Pendekatan yang menyertainya dimenangkan, maka si *yogavacara* telah melewati tahap Meditasi Pendahuluan, tetapi masihlah dia berada dalam lingkungan

Rasa Badaniah (*Kamavacara*). Pada tahap ini hendaklah dia menghubungi guru-meditasinya.

APA YANG HARUS DIJELASKAN SEORANG GURU: Aliran *Digha Bhanaka* Berpegang bahwa seorang guru harus tidak lantas berkata: *"Itulah Patibhaga Nimitta!"* Kenapa? Sebab si *yogavacara* akan berpikir bahwa ia telah berhasil dan mengendorkan usahanya; sebaiknya sang guru berkata: *"Yah, ini telah terjadi, teruskanlah latihanmu"*. Sebaliknya kalau sang guru berkata: *"Apa yang kamu lihat itu bukan Patibhaga Nimitta"*, maka si *yogavacara* akan berkecil hati dan hilang semangat usahanya. Di lain pihak, aliran *Majjhima Bhanaka* tidak setuju dengan cara itu sebab mereka berpendirian bahwa seorang guru harus berkata: *"Sobat, kamu telah memenangkan Patibhaga Nimitta, teruskan usaha-usahamu dan yang lain-lainpun akan menyusul"*.

DALAM TARAP *JHANA*

Di sini si *yogavacara* berada dalam 'ayunan' yang akhir daripada empat tingkat pertama Meditasi ini. *Patibhaga Nimitta* (Gambar pantulan Bathin) itu sendiri sekarang menjadi Obyek dari Meditasinya, bukan lagi pernapasan atau pintu-hidungnya. Dengan tercapainya *Patibhaga Nimitta* dan Meditasi Pendekatan yang menyertainya, si *yogavacara* telah dapat menindas untuk sementara *Nivarana-Nivarana* (Perintang-Perintang Bathin) dan *Tanha* (napsu-napsu rendah). Pikirannya kini sudah tenang, dan kesemuanya ini terjadi dengan berbarengan.

CARA MELINDUNGI DAN MEMPERTAHANKAN *PATHIBAGA NIMITTA*

Si *yogavacara* harus tidak merenungkan atas warna, bentuk, sifat tak kekal, dsb daripada *Patibhaga Nimitta* yang tetah dimenangkannya. Dia harus selalu mempertahankannya di depan 'mata pikirannya' tetapi tidak meneliti akan hal-ihwalnya yang kecil-kecil. Misalnya, seorang Permaisuri yang hamil tua sedang menunggu kelahiran bayinya kelak akan menjadi seorang raja besar; tentulah dia akan sangat berhati-hati sekali walaupun dia belum mengetahui bentuk atau rupa dari bayinya itu. Demikian pun si *yogavacara* harus berjaga dan memelihara *Patibhaga Nimitta*-nya.

MEMASUKI *JHANA*

Kini disisihkannya segala perintang-perintang dan keruwetan-keruwetan duniawi dan duduklah si *yogavacara* dengan teguh mengasuh dan memperkembangkan *Patibhaga Nimitta*-nya. Dengan kekuatan kehendak pikiran dia harus membuat *Patibhaga Nimitta*-nya 'tumbuh membesar' sehingga seakan-akan memenuhi seluruh ruang angkasa. Berbareng dengan majunya konsentrasinya dicapainya *Apana Samadhi* (Konsentrasi-penuh) ataupun *Patthamajjhana* (*Jhana* Pertama) serta cabang-cabangnya (*Anga*) yaitu *Vitakkavicara* (pencerapan), *Piti* (kegiuran), *Sukha* (kenikmatan), dan titik terpusatnya Pikiran (*Citta Ekagatta*). *Apana Samadhi* ini adalah melampaui *Kamavacara* (lingkungan rasa badaniah) dan membawa sang *yogavacara* kepada *Arupavacara* (*sfeer*-tanpa bentuk).

KENAPA *JHANA* PERLU DIPERKEMBANGKAN

Jhana penuh perlu dipupuk untuk menyempurnakan 5 pencapaian:

1. Untuk membangun kekuatan Perenungan Seketika.
2. Untuk membangun kekuatan Pencapaian Seketika.
3. Untuk membangun kekuatan Keluar Seketika dari Pencapaian.
4. Untuk membangun kekuatan Membikin Jadi Apa yang diingini atau dikehendaki dengan hanya menggunakan kekuatan pikiran.
5. Untuk membangun kekuatan Melihat kembali dan Memeriksa.

CARA MELINDUNGI KETRAMPILAN MEMASUKI *JHANA*

Apabila Meditasi sudah disempurnakan seperti di atas, maka orang tidak lagi perlu memulai dari hitungan atau melalui tingkat-tingkat meditasi lainnya untuk memasuki keadaan *Jhana*. Bahkan selagi dia melakukan kerja sehari-harinya dia bisa meluncur memasuki *Jhana* bila dan kapan saja dikehendakinya. Hanya dan ini amat penting sekali dia harus mempertahankan teguh Kemurnian *Sila*nya (*Silavisuddhi*): pada dirinya harus tidak ada pembunuhan, ketidak jujuran, napsu rendah, kebohongan, ketagihan, kekejaman, kemarahan, kekerasan, dan iri hati. Kesemuanya itu harus tidak ada pada diri seorang yang ingin memelihara 'Sang Kekuatan' tanpa berkurang atau bercacat sedikitpun.

LAMA BERLANGSUNGNYA *JHANA*

Orang dapat memperpanjang keadaan *Jhana* selama dikehendakinya tetapi orang Buddhis tidak melihat manfaat dalam meneruskan keadaan *Jhana* lebih dari tujuh hari. Selanjutnya dia perlu memelihara keseimbangan dalam kekuatan pikirannya (*Indriya-Samatta-Patipadanata*). Kekuatan pikiran yang dimaksudkan adalah terdiri dari keyakinan, usaha, kewaspadaan, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Kesemuanya itu harus berimbang dengan baik.

MENCAPAI LINGKUNGAN *(SFEER)* TANPA BENTUK Dengan meneruskan latihan dan sedikit demi sedikit melewati dan meninggalkan faktor-faktor *Jhana* yang disebut *Vitakavicara*, *Piti*, *Sukha*, sehingga hanya ketinggalan *Ekaggata* dan Keseimbangan, si *yogavacara* akan memenangkan *Jhana-Jhana* yang lebih tinggi sampai dengan *Jhana IV*. Jika diingininya si *yogavacara* dapat mencapainya sebelum melaksanakan sisa 4 Tingkat lebih tinggi—mencapai pula 4 Tingkat *Arupavacara*. Tapi jalan ini menuju pada suatu 'Cul-de-sac' (jalan buntu) yang tak meguntungkan.

X

JALAN PANDANGAN TERANG

PENEMBUSAN

Sesudah diuraikan tentang Pencapaian *Jhana*, maka selesai sudah penjelasan mengenai Empat Tingkat Pertama *Kammatthana* ini. Pencapaian *Jhana* ini walaupun masih bercorak duniawi, namun adalah sesuatu yang luar biasa (*supernormal*). Seperti orang menyalakan lampu listrik dengan hanya memutar knop, si *yogavacara* sudah dapat memutar 'knop' pikiran *Jhana*-nya untuk menembus hakekat sejati daripada barang-barang dalam sekilas saat Pandangan-terangnya yang pertama ke dalam Sang *Lokuttara* dalam tahunya dia yang telah 'Memasuki-Sang-Aliran' atau Sang *Sotapatti Magga Nana*.

KEADAAN SEORANG SOTAPATTI

Kini dan seterusnya lenyap sudah untuk selama-lamanya *Sakkayaditthi* (pandangan palsu), *Vicikiccha* (keragu-raguan) dan *Silabataparamasa* (ketakhyulan). Tidak akan ada lagi keadaan Neraka mengangakan mulutnya untuk Suciawan ini. Jalannya telah terbentang lebar dan seperti dipuji-pujikan dalam kitab-kitab: *"Lebih agung dari raja-raja, dari keadaan para dewa, dari dipertuan oleh seluruh dunia adalah 'BUAH LANGKAH PERTAMA KEARAHATAN' Ini!"* Sesuatu yang tak pernah dimimpikannya mungkin dalam masa hidup ini, kini telah benar-benar dialaminya sendiri. Bahkan selagi dalam dunia inipun walaupun hanya dalam *Jhana* Pertama, manusia telah dapat mencicipi Bahagia Terluhur Para Dewa Brahma! Untuk selanjutnya mencapai Sang *Lokuttara* melalui metode Pandangan-Terang, si *yogavacara* harus kembali dari *Apana Samadhi* ke *Upacara Samadhi*.

APAKAH VIPASSANA (PANDANGAN TERANG) ITU?

Adakalanya dalam impian terjadi kilas-kilas yang dalam hidup-sadar disebut 'nyata/sejati' dan dianggap penting dalam kehidupan. Dalam pada ini tidaklah terbukti akan kesejatian daripada hidup-mimpi itu dan tidakpun dimaksudkan bahwa hidup-sadar sekalipun layak disebut

'sejati' bila dipandang dari sudut ilmu jiwa Buddhis. Tetapi demi mewujudkan pandangan itu, perlu di sini dijelaskan bahwa Kilas-Kilas Penilaian (*Vipassana*) bisa dan memang terjadi dalam hidup-sadar yang sebenarnya tak sejati itu. Di sini dimaksudkan bahwa walaupun media itu sendiri (yaitu si subyek sang *yogavacara* sendiri) tidak sejati baik dalam hidup-sadar maupun hidup-mimpi, namun kedua-duanya jenis hidup itu dapat disinari kilas-kilas ilham yang tidak bersumber daripadanya. Namun juga perkembangan 'dalam' daripada kedua jenis hidup itu, bila berada di atas garis yang benar, dapat menghasilkan BUNGA PIKIRAN yaitu Ilham.

Impian-impian itu tampak cukup nyata (*real*) ketika orang sedang mengalaminya dan hanya tampak fantastis kepada mereka yang 'sada' (dan tak mengalaminya sendiri). Sang Buddha mengajarkan bahwa bilamana tiba 'BANGUN AGUNG' (*Great Awakening*) maka terbuktilah di situ bahwa segala-galanya di sekeliling kita yang tampaknya sejati dan nyata ini tidaklah lebih daripada unsur-unsur impian belaka.

ILHAM

Empat jenis ilham mendahului datangnya Bangun Agung itu, yang oleh kaum Buddhis disebut *Vipassana* (Pandangan-Terang), yaitu pandangan dalam arti pengertian yang terang akan ke-ADA-an yang wajar alamiah, atau pandangan akan se-ADA-nya sesuatu tanpa diwarnai kesan-kesan, konsepsi-konsepsi dan sebagainya. Sebagian dari Wujud Kepalsuan yang terdiri dari sensasi-sensasi, persepi-persepsi, pengalaman-pengalaman bahkan kesadaran pun kita sekarang tolak dan sangkal sebagai 'saksi' dan kenyataan oleh karena kebenaran itu adalah ekspresi daripada ilmu pengetahuan duniawi (*mundane*). Penyinaran dahsyat hasil *Vipassana* Menembus menghancurkan dan menyapu bersih semua kekhayalan. Untuk mencapai Penerangan Dahsyat ini Sang Buddha telah menunjukkan cara serta jalannya.

Setelah menginsyafi sifat ketidak-kekalan semua fenomena, bahkan fenomena yang tertinggi sekalipun, si *yogavacara* kini bertekad untuk mencapai 'Yang Abadi Itu'. Atas jalan Empat Tingkat yang lebih tinggi dari *Kammatthana* ini, bangunlah sang *yogavacara* maju menuju 'Sang Tujuan Agung'.

TINGKAT-TINGKAT DARI KESUCIAN

Sang *yogavacara* telah menyempurnakan dua *Visuddhi* yaitu Pemurnian *Sila* dan Pemurnian *Citta* (Pikiran). Lima *Visuddhi* lain akan disempurnakannya pula dalam 4 Tingkat yang lebih tinggi, yaitu:

1. *Ditthi* — Kemurnian Pandangan
2. *Kankha Vitarana* — Penanggulangan Keraguan
3. *Maggamagga Nanadasana* — Ketajaman Memilih Jalan
4. *Patipada Nanadasana* — Kemajuan Ketajaman Memilih Jalan
5. *Nanadasana* — Kesempurnaan dalam Memilih

BANGUN

Tahap demi tahap sang *yogavacara* bangun maju menuju SINAR BANGUN MULIA yang disertai penghancuran total *Tanha* untuk selamanya.

MENCAPAI NIKMAT PENGHENTIAN

Bilamana dan di mana saja dikehendakiNya, dia bisa memasuki *Nirodha Samapatti* (Nikmat Penghentian) serta mengalami Nikmat-nya Kebahagiaan-Mutlak daripada *Nirwana*, Sang *Lokuttara*, selagi sang *yogavacara* masih hidup sebagai manusia yang menghirup hawa-udara dunia ini!

Hening dia duduk—tak sehelai rambutpun bergeser
Walau guntur bergemuruh, petir bersambar-sambaran;
Karena Pikiran telah dimenangkan—
Takkan lagi *Avidya* dapat menyelubungi
Apa yang *Vipassana* dari rantai emas bebaskan sudah.

TENTANG PIKIRAN INI - AJAHN CHAH

Pada hakikatnya tiada yang salah dengan pikiran kita. Pikiran ini begitu suci dan tenang. Saat ini pikiranmu tidak tenang karena selalu mengikuti suasana hati. Pikiran menjadi tidak tenang atau gelisah karena tertipu oleh suasana hati. Sesungguhnya ia tidak memiliki apa-apa di dalamnya. Namun pikiran yang tidak terlatih begitu bodoh, hingga rangsangan indera datang menerpa dan menjerat dalam bahagia, derita, suka dan duka. Semua pengaruh indera itu bukan pikiran, suka dan duka itupun bukan pikiran. Mereka hanya suasana hati yang datang memperdaya. Pikiran yang tidak terlatih akan hanyut dan mengikuti mereka, lupa akan hakikatnya dan kita lalu akan berpikir bahwa kitalah yang sedang bersedih, sedang gembira, dan sebagainya.

Sesungguhnya pikiran ini bisa berada dalam keadaan tenang; benar-benar tenang! Seperti sehelai daun yang tenang selama tiada angin berhembus, tapi bila angin datang, ia akan bergoyang. Dedaunan bergoyang ditiup angin—pikiran bergoyang disebabkan pengaruh rangsangan indera, menuruti ajakannya. Jika kita tidak menurutinya, karena mengetahui hakikat pengaruh-pengaruh itu dan tak mau ambil peduli lagi, maka pikiran tidak akan bergoyang.

Latihan kita sesungguhnya adalah penelaahan hakikat pikiran yang alamiah. Kita akan melatih pikiran untuk mengetahui pengaruh-pengaruh indera agar tidak terhanyut di dalamnya. Hanya dengan latihan yang tidak mudah ini kita akan memperoleh hasil.